T écnica marcial basada en el equilibrio entre el Yin y el Yang, integrando cuerpo y mente

A lineación de movimientos y posturas con el flujo de energía (Qi), mejorando la salud general

I mportancia del trabajo energético y corporal simultáneo para promover el bienestar

C ombinación de estilos Yang y Chen, adaptados a diversas capacidades físicas

H erramienta terapéutica para aliviar el estrés, mejorar la flexibilidad, y aumentar la energía

I mplicaciones en enfermería: uso para aliviar el estrés, mejorar la atención y bienestar del paciente

Base de la terapia: movimiento expresivo para promover la integración afectiva, renovando la vitalidad y la armonía emocional

Integración de los principios del afecto, vitalidad, creatividad, sexualidad, y trascendencia

Origen y exponentes: Rolando Toro, creador del sistema de Biodanza.

Desarrollo en grupos: facilita la interacción social y la recuperación de la conexión con las emociones

Aumento de la sensación de bienestar físico y emocional mediante ejercicios que estimulan la vitalidad

Necesidad de adaptación para personas con trastornos motores o psicológicos graves

Zonas afectadas: mejora en la calidad de vida emocional, sensorial y relacional

Aplicación en la enfermería: promueve el autocuidado emocional y la capacidad de empatía